



【新たまねぎの簡単さば煮】



牧野 孝子 さん

材料 (4人分)

新たまねぎ	2コ	スナップエンドウ	4本
さばの缶詰(みそ味)	1缶(200g)	塩	ひとつまみ

手順

- (1) 新たまねぎは芯を残して、ひと口大のくし型に切っておく。
- (2) 鍋に湯を沸かし、塩、スナップエンドウを入れ2～3分程茹でる。
- (3) フライパンに、さば缶を汁ごと入れて、身をほぐしながら中火で煮ていく。
煮立ってきたら、切った新たまねぎを入れ、さらに2～3分煮込む。
- (4) 煮込んだ新たまねぎ、さばを器に盛り付け、茹でたスナップエンドウをのせて完成。